

O imagine de sezon, din viața campionilor. Iuhas, Mocanu, Badea și ceilalți petroliști în „luptă" cu mingea și... zăpada. Prietenia dintre om și minge se cimentează, acum, pe zăpadă. Acum, se pun premisele evoluțiilor din primăvară

Foto: S. Bakcsi



Aplicarea experimentală a metodei în circuit în cadrul antrenamentului



PĂRERI ALE SPECIALIȘTILOR

prof. GR. DRAGOMIR

— antrenor —

Mergînd pe linia îmbunătățirii continue a conținutului antrenamentelor, pe creșterea intensității, volumului și complexității efortului depus în scopul ridicării gradului de antrenament, mi-am propus experimentarea „antrenamentului în circuit" adaptat la fotbal.

În stabilirea structurii acestui antrenament, am pornit de la planificarea existentă în documentele de planificare și, respectînd sarcinile etapei, am alcătuit un antrenament în circuit, care îmbină exerciții ce se adresează atît dezvoltării unor calități fizice, cît și perfecționării unor deprinderi tehnice de bază. Este un tip de circuit mixt ca structură și sarcini urmărite.

Am alcătuit astfel următoarele șase „repere" ale circuitului: 1) **efectuarea unor pase la „perete" (bănci culcate) de la o distanță de 2 m, cu șiretul și exteriorul ambelor picioare, cu maximum de densitate și precizie ; 2) sărituri „pe" și „peste" un obstacol înalt (o bancă de 90 cm înălțime), alternînd aceste două exerciții ; 3) executarea înlănțuită de driblinguri, protejare, schimbări de direcție, cu mingea pe un spațiu limitat în care executau toți cei trei sportivi, în permanentă deplasare ; 4) executarea unor flotări în brațe, alternate cu exercițiul cunoscut sub numele de „împușcă cioara", adică : cu un picior întins înainte la orizontală, îndoirea și întinderea celuilalt. Acest ultim exercițiu s-a executat în trei, sportivii ținîndu-se de miini ; 5) 400 m alergare pe pistă ; 6) joc cu capul în trei, la distanță apropiată — 2 m — și cu traiectorie cît mai scurtă.**

Am stabilit ca timp de execuție la un reper durata de 2 minute și jumătate. Întrucît alergarea pe 400 m se încheie mai repede decît timpul de lucru afectat fiecărui reper, după executarea acestei probe sportivii efectuau o relaxare mai lungă, în permanentă mișcare.

Pauza între repere am stabilit-o la 90 secunde, dar ea consta din mișcări de respirație, relaxări ale principalelor grupe musculare active în exercițiul precedent, ca și ușoare dispuneri în biomecanica exercițiului imediat următor. Am stabilit la acest prim antrenament cu această metodă REPETAREA DE TREI ORI a întregului circuit. Ca durată de lucru, aceasta înseamnă 45 de minute de efort intens. Între repetările circuitului am stabilit două pauze a cîte 5 minute.

Au urmat **acțiunile organizatorice** de realizare a acestui antrenament. Ele au constat în :

— explicații date sportivilor asupra principalelor idei ale acestui tip de antrenament, scopul și sarcinile lui ;

— parcurgerea teoretică a circuitului și lămurirea exercițiilor la fiecare reper ;

— alcătuirea grupelor de executanți și a ordinei de începerea circuitului ;

— aranjarea reperelor în circuit și marcarea lor vizibilă.

Trebuie amintit că ordinea reperelor a fost aceea de la descrierea lor. SE OBSERVĂ ALTERNANȚA CELOR CARE URMĂRESC DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR FIZICE CU CELE PENTRU CONSOLIDAREA UNOR DEPRINDERI TEHNICE, ALTERNANȚĂ MOTIVATĂ PSIHO-FIZIOLOGIC.

Din desfășurarea antrenamentului, în timpul căruia am reținut diferite date, cifre, aprecieri, subliniez următoarele constatări principale :

— a fost evident că sportivii au fost „emulați" de acest nou tip de antrenament și au căutat să execute cît mai corect și cu o densitate cît mai mare exercițiile fiecărui reper. Aceasta s-a observat din dispoziția cu care sportivii schimbau reperele și se integrau structurii exercițiului următor ;

— numărul de repetări a fost substanțial mărit față de numărul de repetări dintr-un antrenament obișnuit;

— solicitarea marilor funcțiuni ca și a aparatului locomotor a fost intensă în acest antrenament. Aprecierea e făcută în urma unor investigații obiective (frecvența cardiacă, frecvență respiratorie și tensiune arterială), **a observației și a declarațiilor sportivilor ;**

— reperul cel mai obositor s-a dovedit a fi alergarea pe 400 m, mai ales la grupele care executau acest exercițiu spre sfîrșitul circuitului. De altfel, la o parte din sportivi, timpul în care a fost parcurs în alergare turul de pistă la repetarea a II-a și a III-a a circuitului a fost DUBLUL valorii timpului primei alergări.

— la reperul ale cărui exerciții constau din flotări în brațe din sprijin înainte culcat, alternate cu exercițiul cunoscut sub numele „împușcă cioara", sportivii au executat mai superficial la repetarea a II-a și a III-a. Uneori au avut tendința de a rămîne în „culcat" la executarea flotărilor, ceea ce demonstrează că acumulaseră un accentuat grad de oboseală ;

— jucarea mingii cu capul, în trei, a fost efectuată de majoritatea grupelor ca un fel de relaxare, ceea ce denotă necesitatea unor repere mai ușoare în ansamblul circuitului, dar poate și a unei necorespunzătoare capacități de mobilizare a acestui exercițiu.

CONCLUZII

Întregul experiment a fost alcătuit și efectuat cu prudența determinată de ineditul folosirii acestei metode. Nu cunoșteam efectele imediate ale unui asemenea antrenament, gradul de solicitare și de oboseală provocat. De asemenea, ne găseam cu echipa în plină perioadă competițională și orice „încărcătură" nejudicios aplicată ar fi fost contraindicată.

Deși eficacitatea unei metode se verifică după o îndelungată și sistematică utilizare, ceea ce își propune să facă și autorul acestor rînduri, totuși unele concluzii pozitive sînt evidente. Faptul că sportivii s-au mobilizat mai mult decît pentru un antrenament obișnuit indică receptivitatea lor pentru antrenamente interesante, deosebite, care să înlăture monotonia celor „clasice".

Solicitarea intensă a marilor funcțiuni, ca și aria motrică largă pe care un circuit variat alcătuit o poate prezenta, face ca această metodă să devină un bun mijloc de ridicare a gradului de antrenament și obținerea formei sportive.

Principalul efect al utilizării acestei metode îl constituie însă creșterea considerabilă a numărului de repetări într-un timp scurt, ceea ce îmbunătățește substanțial densitatea lucrului în antrenament, în condițiile unei largi diversități motrice.

Faptul că solicită intens organismul, antrenamentul în circuit se recomandă a fi utilizat pentru prima dată în perioada pregătitoare. **Cunoscîndu-i-se efectele și repetîndu-l sistematic, „antrenamentul în circuit" poate fi apoi utilizat și în perioada competițională.**

De asemenea, această metodă permite utilizarea cu succes a aparatelor și mijloacelor ajutătoare, care pot spori atît numărul reperelor cît și eficacitatea lor.

Întregul experiment, ca și considerațiile pe marginea lui, este o încercare — la nivelul echipei pe care o antrenez — **DE A ȚINE PASUL CU NOUL în ceea ce privește metodica antrenamentului în jocul de fotbal.**

N. R. Ne face o deosebită plăcere să publicăm articolul de față, autorul lui fiind una și aceeași persoană cu... fostul mijlocaș al echipei Dinamo București.

Victoria Roman — liderul seriei EST

Dacă la sfîrșitul turului campionatului trecut „Victoria" era pe locul 12 și avea o situație grea, în campionatul actual al categoriei C, după treisprezece etape, echipa se află pe locul I în seria Est. Se conturează, astfel, după o absență de peste 14 ani, o viitoare reprezentare a fotbalului romașcan în categoria B.

Comportarea în tur a formației din Roman satisface, desigur, pe miile sale de suporteri. Ceea ce i-a caracterizat, îndeosebi, pe jucători în finalul acestui tur pasionant, a fost puterea de luptă arătată, disciplina care s-a statornicit în sînul echipei. La realizarea succesului — locul I în serie — a contribuit întregul lot de jucători. O notă bună pentru golgeterul echipei și al seriei, **Dembrovschi**, care — alături de **Fülöp, Ionescu** și **Iancu** — s-a remarcat cu deosebire de-a lungul primei părți a campionatului. Fără îndoială că la obținerea saltului calitativ, un merit deosebit revine antrenorilor echipei, **Tiberiu Căpățînă** (antrenor principal) și **Ștefan Ionescu** (antrenor secund).

Pentru a încheia această scurtă prezentare, iată lotul jucătorilor echipei Victoria Roman : **Mihai Mălai** (portar) 1,75 m — 24 ani ; **Constantin Igna** (portar) 1,72 m — 20 ani; **Traian Ionescu** (fundaș) 1,70 m — 20 ani ; **Gheorghe Iancu** (fundaș) 1,77 m — 22 ani ; **Ștefan Șerban** (fundaș) 1,76 m — 19 ani; **Marian Popescu** (fundaș) 1,70 m — 20 ani ; **Nicolae Lungan** (fundaș) 1,77 m — 24 ani; **Ioan Lupaș** (fundaș) 1,74 m — 20 ani; **Iosif Fülöp** (mijlocaș) 1,70 m — 19 ani; **Gheorghe Panciu** (mijlocaș) 1,70 m — 27 ani ; **Gheorghe Tusz** (mijlocaș) 1,71 m — 24 ani ; **Cornel Coman** (mijlocaș) 1,74 m — 19 ani ; **Mircea Crețu** (înaintaș) 1,74 m — 20 ani; **Elemer Osztian** (înaintaș) 1,77 m — 22 ani; **Emeric Dembrovschi** (înaintaș) 1,77 m — 22 ani; **Victor Străinu** (înaintaș) 1,74 m — 20 ani ; **Ioan Molnar** (înaintaș) 1,76 m — 18 ani ; **Adam Moise** (înaintaș) 1,82 m — 20 ani.

GEORGE GROAPĂ și CONSTANTIN BROȘTEANU — coresp.



În fotografie, echipa de fotbal Victoria Roman. Rîndul de sus, de la stînga la dreapta : Tiberiu Căpățînă (antrenorul principal), Iancu, Dembrovschi, Străinu, Lungan, Osztian, Molnar, Popescu, Ionescu, Coman, Ștefan Ionescu (antrenorul secund), Moise, Panciu, Crețu, Igna, Mălai, Fülöp, Tusz, Lupaș.

UN SUFLU NOU ÎN FOTBALUL BRAZILIAN

- **Buturuga mică a răsturnat... pe Santos**
- **Cruzeiros—noul „port-drapel" al fotbalului în Brazilia**
- **Minas Gerais, viitorul centru al fotbalului?**

Finala „Cupei Braziliei" la fotbal... Unul dintre multele episoade menite să arate lumii că echipa lui Pelé continuă degringolada, coborînd din „Olimpul fotbalistic", unde a stat ani de-a rîndul privind cu superioritatea proprie zeilor la celelalte echipe de club, care se zbăteau undeva la poalele piramidei valorilor în fotbalul brazilian.

Dar iată că tocmai una dintre echipele acestea a fost buturuga mică ce a răsturnat... toate pronosticurile echipei *Santos*. Numele acesteia ? *Cruzeiros*. Nu, n-o căutați în campionatul de la Sao Paulo. Aici veți găsi echipe arhicunoscute sau destul de cunoscute ca Palmeiras, Corintians, Sao Paulo, Botafogo... Dar între cele 14 echipe ale acestui campionat nu figurează și Cruzeiros. Poate în campionatul de la Rio ? Aici puteți citi numele echipelor Bangu, Flamengo, Fluminense, Vasco da Gama etc. În nici un caz cel al echipei pe care o căutați. Atunci cine sînt cei care au reușit marea performanță de a învinge echipa lui Pelé, coborînd-o din înalturi ?

Echipa Cruzeiros — despre care ziaristul francez Alain Fontan dă o serie de amănunte — a fost fondată în 1922, dar a rămas de-a lungul anilor, aproape 40 la număr, o biată echipă de provincie, care n-a emis niciodată pretenții prea mari. O dată cu instalarea lui Felicio Brandi ca președinte al clubului, în 1961, a început urcușul acestei echipe, care a găsit în președintele său un om deosebit de activ. În treacăt fie spus, el l-a „descoperit" pe Tostao, clasat astăzi pe locul al doilea în ierarhia jucătorilor brazilieni. Deși fără fonduri și fără mare experiență, *Cruzeiros* devine unul dintre cele mai populare cluburi din Bello Horizonte. Avea o singură armă : entuziasmul. Pe parcurs s-au adăugat buna pregătire individuală a jucătorilor și mai ales, tehnica. Poate că tocmai acestor elemente se datorează rezultatele obținute în ultimul timp și mai ales cîștigarea „Cupei Braziliei" în 1966, prin înfrîngerea echipei Santos. Practicînd un joc în viteză și fără dantelărie, luptînd cu dîrzenie pentru fiecare minge pentru a-l deposeda pe adversar, jucătorii de la Cruzeiros se pare că au adus un suflu nou în fotbalul brazilian devenind, în același timp, campioana statului Minas Gerais.

Făcînd o critică a jocului tradițional prestat de către brazilieni, ziaristul mai sus citat arată că *„pînă la această finală* (Cruzeiros—Santos, n.n.) *din „Cupa Braziliei", fotbalul brazilian nu voia să renunțe la... „relele" sale obiceiuri. Tradiția cerea ca mingea să fie pasată lateral, să privești înapoi la partenerul care este liber și să înaintezi spre poarta adversarului făcînd în medie... 50 de pase. Dar iată că au venit cei de la Cruzeiros. Jucătorii acestei echipe nici nu se gîndesc să paseze înapoi, privesc ansamblul jocului cu capul sus, se demarcă fără încetare, se infiltrează în apărarea adversă și pasează ras cu pămîntul. Cînd echipa recuperează balonul, toată lumea se lansează înainte, ceea ce îți dă impresia că pe teren nu sînt 11 de la Cruzeiros ci 18, într-o condiție fizică uluitoare. Jucătorii au dragoste de viață, de joc. Aceasta este formația* — încheie ziaristul francez Alain Fontan — *care ajunge la poarta adversarului din trei pase, dînd „oxigen" întregului fotbal brazilian după catastrofa de la Liverpool. Patru jucători cel puțin* (Piazza, Dirceu Lopez, Totoo și Nata) *sînt selecționabili în reprezentativă, dacă fotbalul brazilian vrea să schimbe ceva."*

Iată — pe scurt — cîteva date despre echipa care a reușit 6—2 și 3—2 cu Santos, învingînd echipa lui Pelé pe propriul său teren, ceea ce a făcut ca înfocații susținători ai lui *Santos* aflați pe stadionul Pacaembu să asiste la o adevărată detronare a echipei lor favorite. Cauzele înfrîngerii suferite de Santos, așa cum am arătat mai sus, sînt însă mult mai profunde: ele rezidă în fotbalul — cam de modă veche — practicat de echipa lui Pelé și de alte echipe braziliene, depășit astăzi de fotbalul — modern — practicat de o echipă pînă ieri aproape necunoscută — Cruzeiros, denumită de France Presse *„noul „port-drapel" al fotbalului din Brazilia, care face ca centrul fotbalului brazilian să se mute de la Sao Paulo în statul Minas Gerais"*.

S. N.